

あなたの骨は大丈夫？

女性に多い骨粗しょう症

女性に多くみられる骨粗しょう症。これは、骨の組織が粗くなりスカスカになつてしまい、ちょっとしたはずみで骨折したり、腰が曲がったり、背が丸くならたりする症状が出るものです。

六十歳代の女性で四八%がかつているといわれる「骨粗しょう症」。主な理由としては①男性に比べてもともと骨が細い②女性ホルモンの更年期以降に急に減少する③妊娠・出産でカルシウムを使う④の三つがあげられます。



骨密度検査の様子

骨を丈夫にするために

骨密度検査を実施

骨粗しょう症を予防するには若いころから食生活を丈夫にするための食事や運動のことが大切。心掛けることが大切。市では、十八歳から二十歳代の女性を対象に骨の量を測定する骨密度検査などを実施。検査を基に、骨を丈夫にするための食事や運動の方法を学んでもらい、指導者にご参加ください。

骨密度検査

実施日時

四月二十五日①午前九時半から②午後一時半から

会場 西保健所

料金 各先着三十人

定員 各先着三十人

日時 五月十五日午後一時

会場 三時半

半 三時半

会場 市役所本館六階講堂

申し込み 保健衛生課

（市内線2706番）

（市内線2706番）

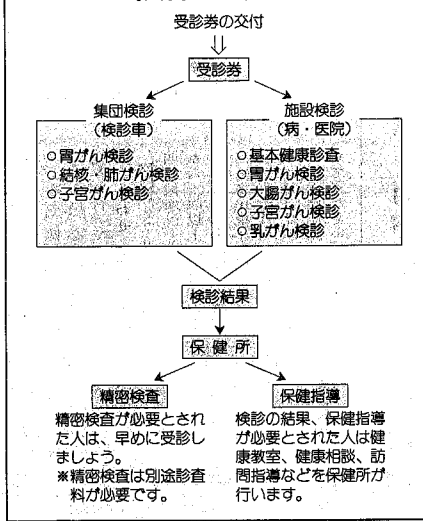
（市内線2706番）

（市内線2706番）

（市内線2706番）

（市内線2706番）

検診の流れ



市では、基本健康診査やがん検診などの各種検診を別枠の流れにそって実施し受診者には検診の結果を

基本健康診査の結果、異常なといわれた人も今後の生活に役立ててもらっています。対象となる人は年に一度は必ず受診しましょう。

基本健康診査の結果、異常なといわれた人も今後の生活に役立ててもらっています。対象となる人は年に一度は必ず受診しましょう。

基本健康診査を生かして

健やか健康づくり

例えば、高脂血症は血中の脂肪つまりコレステロールや中性脂肪が高い状態で長く放置しておくと動脈硬化を引き起こし、狭心症や心筋梗塞の原因となります。また、糖尿病はほとんど発病を防いだり、進行を遅らせることができます。

病気の予防に 健康教室へどうぞ

市では東、西保健所で成表Ⅱや健康相談を開催して人病になる可能性のある人を対象に各種の健康教室Ⅱを各教室とも予防のために

食生活から健康を

すこやか栄養セミナーを開催

健康で豊かな生活を送ってもらうと、食生活を中心に健康づくりについて学習する「すこやか栄養セミナー」を開催します。飽食の時代を迎え、栄養障害や成人病などにならないためにも、もう一度、食事と健康のかかり合いを楽しく学習しましょう。

時間 午前九時五十分～午後零時半
会場 東、西保健所

早期発見・早期治療

胃がん検診の受診を

がんの中でも依然として多いのが胃がん。しかし、自覚症状がありません。ことから、早期発見に努めることが重要とされています。早期の胃がんは「治るがん」であるといえるほど、治療後に完治する率が高くなっています。早期発見、早期治療のため胃がん検診をうけましょう。

なお、集団検診の申し込み、会場は下の表のとおりです。

問い合わせ先 保健衛生課 (市内線2705番) 東、西保健所へ

東保健所	西保健所	内容
5月10日	5月14日	健康づくりとは、私たちの食生活はどう変わったか、グループづくりと話し合い
5月24日	5月28日	主食・主菜・副菜をそろえた日本型食事、かむことの効用、調理実習(1日30食品を取り入れたメニュー)
6月7日	6月11日	適量食べて成人病予防、減塩と脂肪の知識、調理実習(ヘルシーメニュー)
6月21日	6月26日	がんを予防する緑黄色野菜・植物繊維の効用、調理実習(がんを予防する食事メニュー)
7月5日	7月9日	丈夫な骨や歯を作るための、調理実習(お年寄りの食事メニュー)
7月19日	7月23日	食習慣をもう一度見直そう、調理実習(ヘルシーメニュー)

健康で豊かな生活を送ってもらうと、食生活を中心に健康づくりについて学習する「すこやか栄養セミナー」を開催します。飽食の時代を迎え、栄養障害や成人病などにならないためにも、もう一度、食事と健康のかかり合いを楽しく学習しましょう。

時間 午前九時五十分～午後零時半
会場 東、西保健所

成人病予防	がん予防	健康づくり
高脂血症予防教室 糖尿病予防教室 いらいら解消教室 乳がん自己検査講習会 大腸がん予防教室 がん予防の料理教室 すこやか栄養セミナー すこやか健康づくり すこやか高齢者の食事講習会 骨粗しょう症予防教室 ねたきり予防教室 40代からの健康セミナー ボクサ予防講座 成人病予防教室		

胃がん集団検診上期日程

問い合わせ先 東・西保健所保健予防課

月	日	会場
4	15	猿ヶ馬場自治会館
4	16	清水フードセンター 桜ヶ丘店
4	17	東進第1自治集会所
4	18	山崎小学校
4	19	老人憩いの家・湖南会館
4	22	姫川小学校
4	23	シルバークラブ石山
4	24	八幡会(江口)
4	25	磐梯公園会館
4	26	丸山公会堂
4	30	北山公会堂
4	1	西野公会堂
5	2	中大川自治会館
5	7	新藤小学校
5	8	大江山藤村環境改善センター
5	9	豊前小学校
5	9	キョートービートル長瀬店
5	9	新藤小学校
5	10	ライオンビートル石山店
5	10	妻小中学校
5	13	キョートービートル薬山店
5	13	滝川小学校
5	14	徳会センター(石山)
5	14	北風総合コミュニティセンター
5	15	キョートービートル薬山店
5	15	市医師会メジカルセンター
5	15	北風総合コミュニティセンター
5	16	市医師会メジカルセンター
5	16	曾野不地区保健センター
5	17	中野山小学校
5	17	市医師会メジカルセンター
5	20	白山小学校
5	21	石山地区保健センター
5	21	北風総合コミュニティセンター
5	22	北風総合コミュニティセンター
5	23	鎌木自治会館

月	日	会場
5	24	曾野不地区保健センター
5	27	曾野不地区保健センター
5	28	有明小学校
5	28	白田建設(一市)
5	29	柳屋旅館
5	30	西ノ山小学校
5	30	浜瀬小学校
5	31	関屋連絡所
6	3	大形農協前
6	3	福原公民館
6	4	寺本公民館
6	5	中野山連絡所
6	6	大形農協前
6	10	松崎自治会館
6	11	津島公民館
6	12	朝野集会所
6	12	中瀬三平商店ガレージ(内野中島/バス停前)
6	13	町川事務所
6	14	老人憩いの家・湖南の家
6	14	西保健所
6	18	桃山集会所
6	19	西保健所
6	20	中地区事務所
6	21	小宮町内会館
6	21	五十二(1)自治会館
6	24	五十二(3)集会所
6	24	五十二(1)自治会館
6	26	西コミュニティセンター
6	27	西コミュニティセンター
6	28	上新町集会所
6	28	大形農協前
6	28	西地区保健センター
6	28	西地区保健センター
6	3	東北電力物原集会所
6	4	中地区事務所

月	日	会場
6	8	東保健所
6	10	大形農協河津支店
6	11	桃山集会所
6	11	新藤成成園劇団センター
6	11	北風総合コミュニティセンター
6	11	松江集会所
6	16	室栄1・2丁目自治会館
6	17	三和神社(三和町)
6	18	大形農協河津支店
6	18	下山小学校
6	22	中地区事務所
6	22	中地区コミュニティセンター
6	24	健康センター
6	26	水尾船場(水尾町)
6	26	東保健所
6	29	真砂小学校
6	30	真砂小学校
6	31	真砂小学校
6	31	藤屋新小学校
6	31	江川小学校
6	5	女地小学校
6	6	駅前コミュニティセンター
6	19	南高校
6	20	南高校
6	21	赤毛公園
6	22	鎌木自治会集会所
6	23	坂井小学校
6	26	安部神楽会館
6	26	坂井小学校
6	27	大蔵寺(赤坂)
6	28	坂井コミュニティセンター
6	28	中保健所
6	29	中保健所
6	29	五十二(1)小学校
6	30	藤原地区保健センター
6	30	五十二(1)小学校